

# 高中体育教学中学生终身体育意识培养的策略分析

商宁宁

(廊坊经济技术开发区新世纪中学 河北 廊坊 065001)

**[摘要]**我国正处于十四五规划的开端之年,社会各界逐渐提高对教育的重视程度,其中也包括高中体育。通过对高中体育教学中学生终身体育意识的培养情况展开分析,提出高中体育教学中学生终身体育意识培养的策略,激发学生学习兴趣,提高高中体育的教学质量与效果,为后续相关工作提供指导和参考,促进教育行业的可持续发展。

**[关键词]**高中体育;学生;终身体育意识;培养策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.127

## 引言

在人体发展阶段,体育具有关键作用,同时也属于现代社会内人民群众适应生活方式与环境变化的前提与基础。体育运动可以使学生身体更加健康,对其坚强意志产生锻炼。所以,学校需对高中生终身体育观念展开培养,令学生利用体育锻炼强化身体素质。因此,需研究高中体育教学中学生终身体育意识培养的策略,使学生产生终身体育意识。

## 一、创新教学意识

在以往高中体育中,教师比较重视体育知识的传授,特别是传授体育技能,关键就是对所有体育运动的方法与技巧展开讲解,直至学生可以熟练掌握相关知识,没有重视学生终身体育意识。思想可以影响行为,教师若想使此情况发生变化,对高中生终身体育观念展开培养,就应创新思想意识,充分重视其终身体育意识<sup>[1]</sup>。比如:体育教师在开展教学设计期间,既需要考虑使用的授课方法,也应考虑使学生产生优秀运动习惯的方法,且让学生具有终身体育观念。例:教师可以对高中生形成终身体育意识的影响因素展开分析,能发现其中包括授课方式与教学气氛等因素,再对怎样充分发挥此影响因素内存在的积极作用展开分析与研究,以此为基础,对教学方案进行设计,并使其得到不断完善与优化。唯有如此,才可以让学生产生终身体育意识,为其综合发展与健康打下坚实基础。

## 二、保证体育教材的科学性

高中时期教师在开展体育教学活动时,需使自身专业水平与素养得到提升,对课本知识进行充分挖掘,为学生讲解理论知识,且保证理论知识具有正确性,令学生可以更加熟练的锻炼,避免由于体育动作错误而造成身体损伤。体育教学使用的教材应同高中生心理特征相一致。体育教师能着眼于体育类型,同高中生性别、个人体质和年龄等内容相结合,组织各种体育活动,令学生获得不同发展。若是条件允许,体育教师可以根据学生综合情况挑选不同方法展开体育教学,也就是按照性别划分,男生能组织具有对抗性比较高的体育活动,女生可以开展塑形等活动,比如:瑜伽等。同时,课堂教学需存在趣味性,同学生具体情况相符合,可以让学生提高学习积极性,对其产生更大吸引力,使将来举办的体育活动具有理论基础<sup>[2]</sup>。如此,高中生可以充分体会锻炼乐趣,了解体育锻炼的本质,使其终身体育意识具有强有力的支撑。

## 三、重视平时体育技能和知识讲解

即使体育活动缺乏清晰的分界线,能无时无刻组织体育锻炼,但在高中时期开展的体育教学活动中,讲解体育技能和知识,有利于学生对体育活动更加了解,提高其掌握程度,发现符合自身特点的体育项目,同时产生体育项目锻炼的良好习惯,这可以更好的培养高中生的终身体育观念。体育学科的教学活动具有丰富性,同时在高中时期的体育教学活动中,其也属于素质教育过程中的基本要求。组织丰富的体育活动,可以让学生展开自主选择,对其体育综合水平与能力展开培养。但若是按照终身体育观念层面看,体育教师在开展高中时期的体育教学活动的过程中讲解体育技能和知识,需重点思考平时可以组织的体育活动,也就是学生可以在平时生活中实施的体育锻炼,操作应较为方便。比如:打羽毛球、跳绳和跑步等,基本上不被场地和器材等因素制约,学生能随时进行体育运动,这可以促进学生产生优秀的体育锻炼观念与习惯。

## 四、完善教学内容

在终身体育观念背景下,体育教师需将以往教学模式改

变,重视体育教学中出现的问题并将之解决,包括:重视实践教学忽略理论教育亦或是重视体育教育忽略德育教育等<sup>[3]</sup>。第一,应更加重视理论与实践教育。也就是说,在开展体育项目期间,教师既应对动作技巧展开分析,也应对此体育项目的理论知识进行讲解,涉及防止运动损伤的方法与项目发展历史等,让学生优化认知结构,使其产生优秀的运动习惯,树立终身体育观念。第二,更加重视体育与德育教育。高中时期的体育教学活动,教师应对德育教育更加重视,不但可以传授运动技巧,也可以宣传体育文化,例:体育精神和奥林匹克精神等。教师也可以讲述体育明星的事迹,利用榜样的作用使高中生更具韧性、意志力和毅力,提高其抗压力,令其内心更加强大,以此为基础,培养正确价值观,促进高中生更快的形成终身体育意识。

## 五、创建优秀授课环境

若想完成体育学科的教学目标,就应让学生身体健康,这属于前提与基础。优秀的身体素质有利于学生实现学习任务,让学生可以同社会产生深度融合,且符合社会发展需求。第一,学校需同体育教学现状相结合,按照社会在人才方面的需求,提高宣传体育锻炼的力度,利用组织体育比赛的方法,使学生更具积极性。比如:学校可以组织羽毛球和篮球等比赛,创建轻松、积极和活跃的体育环境,使学生提高参与度,发挥教师引导作用,使学生具有终身体育观念。第二,体育教师可以于授课之前明确授课内容,以此为基础,根据授课内容选择授课案例,且具有科学性。第三,体育教师在对体育案例展开讲解的过程中,一定要展开正确示范,争取通过具有趣味性和直观性的手段为学生讲解体育动作,且保证体育动作的正确性,令学生提高体育学习的主动性与积极性。第四,当体育活动临近结束期间,体育教师应发挥引导作用,让学生对所学内容产生深刻记忆,同时可以展开科学使用。教师应引导学生主动纠正自己的错误动作,体现学生的主体性,通过高效手段创建优秀的教学气氛<sup>[4]</sup>。

## 六、结语

综上所述,通过对高中体育教学中学生终身体育意识的培养展开研究,提出相应的培养策略。首先,高中体育教师需创新教学意识;其次,高中体育教师应重视学生现状,避免由于体育动作缺乏正确性而造成身体损伤;再次,高中体育教师需重视平时体育技能和知识讲解,培养学生对体育项目的良好学习习惯;最后,高中体育教师应完善教学内容,创建优秀授课环境。如此,可以提高体育教学质量,使高中生形成终身体育意识。

## 参考文献

- [1]徐霞.高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略分析[J].南北桥,2020,000(007):179.
- [2]韦娟.高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略分析[J].新课程导学,2020,000(008):60.
- [3]林翼俊.浅谈高中体育教学中学生终身体育意识的培养[J].当代体育科技,2020,010(012):192,194.
- [4]王健.基于信息化背景下中学体育教学中学生终身体育意识的培养策略探究[J].教育信息化论坛,2020, No. 75(08):92-93.

## 作者简介:

商宁宁,男,河北廊坊人,1985-,中学一级教师,硕士,研究方向:体育教学。